

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance 06/11

Coca-Cola
PRÉSENTE
**TRIATHLON
DEAUVILLE
NORMANDIE**
PAYS D'AUGE

Proposé par
LEPAPE x *asics*
sound mind, sound body

Lundi

Natation : 1h
Entre 2800 et 3200m

Mardi

Running : footing
45' + 6x200m

Mercredi

Vélo : 80km en groupe
dans la roue

Jeudi

Running : 45'
footing

Vendredi

Repos

Samedi

Vélo : 80km
Si possible en groupe

Dimanche

Running : 1h footing
avec 3x5' à 4'15

« En natation, si vous le pouvez, n'hésitez pas à faire certains entraînements en milieu naturel. »

Léo Bergère

Membre de l'équipe de France de triathlon et ambassadeur ASICS



#TRIATHLONDEAUVILLE